

Kirsten Stahl Schmidt



*Design by
Zoe Grace*

Mein Bipolares Leben

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Manie und Depression

Der Wahnsinn beginnt!

Will ich das wirklich? (Manie? Was ist das?)

Gelähmt / Ausgebremst!

Durchhalten bis zur Tagesklinik

Die Tagesklinik

Ich will wieder arbeiten!

Ich kann das nicht mehr!

Winter

Reaktionen

Psychoedukation-was ist eine bipolare Störung

Vorwort

Wo soll ich anfangen? Oder wo hat es angefangen? Das habe ich mich auch oft gefragt. Aber irgendwo ist ja immer ein Anfang. Vielleicht finde ich ihn während ich schreibe. Wir werden es am Ende sehen.

Ich stelle mich erstmal vor, damit ihr wisst mit wem ihr es hier überhaupt zutun habt.

Ich bin Kiki und habe es bis jetzt schon geschafft 41 Jahre alt bzw. jung zu werden. Ob ich mich wie 41 fühle? Ich glaube nein, ich bin irgendwie immer noch ein Kind. Jetzt frage ich mich allerdings, wie soll man sich eigentlich mit 41 fühlen? Ich weiß es nicht, ich bin vorher noch nie 41 gewesen.

Ich bin seit fast (wenn ich hiermit fertig bin, bestimmt schon länger) 13 Jahren verheiratet. Meinen Mann stelle ich später vor, jetzt bin erstmal ich dran.

Ich überspringe mal den ganzen Teil mit Schule, Ausbildung, ist ja immer das gleiche und an dieser Stelle auch uninteressant, kann ich eventuell später mal drauf kommen.

Ich lebe in Deutschland, mitten im Ruhrgebiet, der Ruhrpott! Werdet ihr bestimmt zwischendurch merken, ich bin hier geboren, aufgewachsen und werde bestimmt hier auch sterben, was hoffentlich noch lange dauert.

Ich habe viele Freunde und eine tolle Familie. Auch von ihnen berichte ich später.

Eigentlich bin ich immer gut gelaunt, meine Mutter sagt immer, ich war ein fröhliches Kind und das Kind steckt heute noch in mir. Natürlich habe ich auch mal schlechte Laune, aber das hat eigentlich immer einen Grund und wenn es nur Kopfschmerzen oder sonst was ist.

Ich rede gerne, ich rede viel, womit ich mein Umfeld oft nerve, aber das stört mich nicht. Sie kennen mich ja nicht anders. Wenn ich mal ruhig bin, werde ich direkt gefragt, was los ist.

Ich bin nicht schüchtern, gehe auf Menschen zu und habe eigentlich ein großes Selbstbewusstsein. Manche fragen sich, wo ich das her habe, ich weiß es nicht es ist einfach da. Ich denke es hat dazu beigetragen, dass ich den Stift in die Hand genommen habe und angefangen habe zu schreiben.

Ich liebe Schokolade, das Meer, mit meinem Mann einen guten Film oder eine Serie gucken und ich liebe gute MUSIK! Richtige Musik, nicht diese künstliche Musik von heute. Ryan Bingham zum Beispiel, ein US-amerikanischer Country-Singer-Songwriter. Ich mag zwar keine Countrymusik, aber er hat eine tolle Stimme da bekommt man direkt gute Laune. Also, wie schon gesagt, richtige Musik.

Und ich habe eine BIPOLARE STÖRUNG!

Und darum möchte ich euch ein bisschen was aus meinem Leben erzählen. Aus meinem Leben oder aus meiner Krankheit?

Manie und Depression

Was ist eine Manie? Es ist schwer das zu erklären, ich liste hier einfach mal ein paar Symptome auf. Man muss nicht alle Symptome haben, vielleicht hat der eine oder andere auch noch andere Symptome, bei jedem ist es anders. Dann fang ich mal an aufzuzählen:

- Ein auffallendes Gefühl von Wohlbefinden
- Körperliche und seelische Leistungsfähigkeit
- Gehobene Stimmung
- Ein erhöhtes Selbstwertgefühl
- Größenideen, Größenwahn
- Schnelleres Denken, mehr Ideen und Pläne, Ideenflucht und Gedankenrasen
- Geistiger Antrieb, vermehrte körperliche Aktivität
- Heiterkeit, witzige Einfälle, vermehrtes Lachen
- Gesteigerte Gesprächigkeit und Geselligkeit, erhöhte Redegeschwindigkeit / starker Rededrang, keine Schüchternheit
- Verlust sozialer Hemmungen
- Körperliche Symptome
 - Vermindertes Schlafbedürfnis
 - Gesteigerte Libido/starker Sexualtrieb/gesteigerte Sexualaktivität
 - Appetitminderung
 - Wahrnehmungsstörungen (z.B. Farbensehen besonders leuchtend)
 - Vermehrter Konsum von illegalen Drogen / Alkohol / Kaffee / Tabak

- Verstärkte Motivation am Arbeitsplatz
- Verstärkte soziale Aktivitäten
- Vermehrte Geldausgabe, ungezügelter Einkauf
- Vermehrte Ablenkbarkeit, man beschäftigt sich mit angenehmen Aktivitäten, vernachlässigt dadurch seine Pflichten
- Riskantes Geschäftsverhalten, unüberlegte Investitionen, Aufnahme von Krediten
- Unvorsichtiges und riskantes Autofahren, keine Konzentration auf den Verkehr
- Starke Ablenkbarkeit
- Ungeduld
- Erregbarkeit
- Unruhe
- Gereiztheit
- Aggressivität
- Verlust der Urteilsfähigkeit
- Übersteigertes Selbstwertgefühl, maßloser Optimismus

Die Hypomanie ist ähnlich wie die Manie nur in abgeschwächter Form.

Depression, was ist das eigentlich genau? Die meisten Menschen, die noch keinen Kontakt zu Depressionen hatten, egal ob selbst oder im Umfeld, wissen nicht viel darüber. Sie denken, dass Leute mit einer Depression nur traurig und evtl. noch müde sind. Das ist es aber nicht, eine Depression ist viel mehr. Ich gebe hier mal nur ein paar Beispiele, die in einer Depression auftreten können:

- Antriebslosigkeit
- Grübelzwang